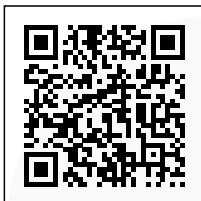


**Coma hortaliças e tenha saúde: as hortaliças contm  
vitaminas e sais minerais**  
*ASCAR.*

Folheto / [entre 1966 e 1969]

Cód. Acervo: 10545

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/10545>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:36

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)



# COMA HORTALIÇAS E TENHA SAÚDE

AS HORTALIÇAS CONTÊM  
VITAMINAS E SAIS MINERAIS



**EMATER/RS**  
**NIDOC/ADD**  
DATA: 17 103 194  
Nº OBRA: 94DE-00124  
Nº ORDEM: 94DE-00147

## AS VITAMINAS E SAIS MINERAIS SÃO ENCONTRADOS NAS FRUTAS E HORTALIÇAS

- Que são VITAMINAS?

São substâncias necessárias ao nosso corpo, em quantidade relativamente pequenas, mas indispensáveis para o desenvolvimento e funcionamento normal do organismo e para manter a boa saúde.

Recebemos as vitaminas através dos alimentos que comemos e encontramos em boa quantidade nas hortaliças.

Entre as muitas vitaminas que hoje conhecemos, as mais importantes são a A, B e C.

A grande importância de incluirmos hortaliças variadas na alimentação diária, se deve ao preenchimento das quantidades de vitaminas e minerais.

As hortaliças de cor verde forte e amarelas são ótimas fontes de vitamina A, fornecendo grande parte da quantidade que necessitamos, quando incluídas diariamente nas nossas refeições.

Quando comemos hortaliças cruas, estas nos fornecem boa quantidade de vitamina C, completando as quantidades fornecidas pelas frutas, principalmente as cítricas (laranja, limão e outras).

As hortaliças contêm ainda vitaminas do complexo B; são ricas em ferro, cálcio, magnésio, potássio, fósforo e outros minerais indispensáveis ao bom funcionamento do nosso corpo, nos proporcionando uma VIDA SAUDÁVEL!

## - Que são SAIS MINERAIS?

São elementos reguladores; contribuem para a boa formação de nossos ossos e dentes. Ajudam a regular certos processos dentro do corpo. E desenvolvem papel importante na vida em qualquer idade.

Entre os inúmeros MINERAIS, quatro merecem atenção especial, porque são os que, com mais frequência, faltam em nossas refeições. São eles: cálcio, fósforo, ferro e iodo.

Os minerais estão distribuídos em diversos alimentos, daí a importância de têmos uma alimentação variada.

Portanto, devemos comer FRUTAS e HORTALIÇAS, porque:

1. - Facilitam o movimento dos intestinos.
2. - Protegem os olhos e a pele.
3. - Fortificam o sangue.
4. - Combatem a prisão de ventre.
5. - Evitam as gripes e hemorragias.
6. - Protegem o corpo contra infecções.
7. - Contribuem para uma boa saúde.

## DIARIAMENTE DEVEMOS COMER

### - HORTALIÇAS:

- . Verdes e Amarelas
- . Cruas e cozidas

### - FRUTAS: 2 ou mais porções diárias,

- . sendo uma cítrica (ácida)
- . de preferência crua.

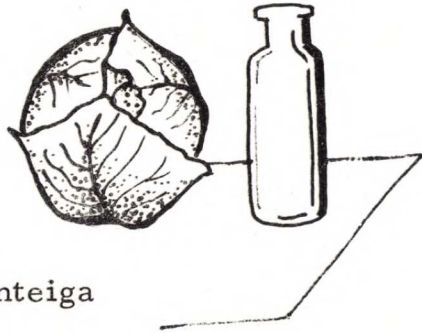
## O REPÔLHO

=====

### REPÔLHO COZIDO COM LEITE

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de leite
- 1/2 xícara de repôlho
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de manteiga



#### Modo de Fazer:

1. - Lave bem o repôlho e corte em 3 partes;
2. - Ferva o leite.
3. - Quando o leite estiver fervendo, ponha o repôlho e o sal e deixe por 7 minutos.
4. - Retire em seguida, acrescente a manteiga e sirva.

### CHARUTOS DE REPÔLHO

#### Ingredientes:

- 1/4 de quilo de carne guizada
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de sal
- 10 folhas grandes de repôlho
- 1/2 pimentão

### Modo de Fazer:

1. - Frite a cebola na manteiga, com alho, sal e o pimentão picado.
2. - Junte a carne guizada e deixe cozinhar.
3. - Coloque o guizado dentro das fôlhas de repôlho e enrole. Prenda com um palito.
4. - Cozinhe numa panela com água, até amaciar o repôlho.

Nota: - Com essa mesma receita, você poderá usar fôlhas de couve ou mostarda.

### SALADA DE REPÔLHO

#### Ingredientes:

- 1/2 repôlho
- 1 cebola
- 1 colher de chá de sal
- Suco de 1 limão
- Algumas gotas de azeite

#### Modo de Fazer:

1. - Lave bem o repôlho.
2. - Corte o repôlho bem fininho.
3. - Misture os demais ingredientes, fazendo um mólho.
4. - Tempere o repôlho com o mólho.

COMA, DE PREFERÊNCIA, HORTALIÇAS CRUAS.

## O PIMENTÃO

### PIMENTÕES FRITOS

#### Ingredientes:

- 4 pimentões
- Sal à gosto
- 3 colheres de sopa de azeite

#### Modo de Fazer:

1. - Lave os pimentões.
2. - Retire as sementes.
3. - Corte os pimentões em tiras largas.
4. - Tempere com sal.
5. - Frite em azeite bem quente.



### PIMENTÕES MEXIDOS

#### Ingredientes:

- 5 pimentões
- Sal à gosto
- 3 colheres de sopa de gordura
- 4 ovos
- 4 colheres de queijo ralado

#### Modo de Fazer:

1. - Limpe os pimentões e corte em pedaços pequenos.
2. - Tempere com sal e frite na gordura.
3. - Bata os ovos, tempere com sal e despeje sôbre os pimentões, mexendo sempre.
4. - Acrescente o queijo ralado, misturando bem.



## SALADA DE PIMENTÃO

### Ingredientes:

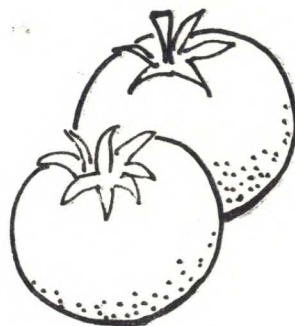
- 4 pimentões
- 1 xícara de queijo ralado
- 4 colheres de sopa de leite
- 1/2 cebola ralada
- Salsa picada
- Fôlhas de alface

### Modo de Fazer:

1. - Retire as sementes dos pimentões.
2. - Misture o queijo com o leite e temperos.
3. - Recheie os pimentões com essa mistura.
4. - Arrume as fôlhas de alface numa travessa.
5. - Corte em rodelas os pimentões e coloque sôbre as fôlhas de alface.

ooo))(((ooo

O T O M A T E



## SOPA DE TOMATE

### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 quilo de batata
- 1/2 quilo de tomate
- 1 litro de água ou caldo de ossos
- 2 colheres de sopa de maizena ou farinha
- Sal à vontade
- Cebola picada

### Modo de Fazer:

1. - Leve ao fogo a batata descascada e picadinha, com um pouco de água.
2. - Quando estiver quase cozida, junte o tomate picado e deixe cozinhar.
3. - Após cozido, amasse bem e passe em uma peneira.
4. - Acrescente o sal, a água ou caldo de ossos.
5. - Leve ao fogo para fritar, a manteiga e a cebola.
6. - Acrescente à essa fritura a farinha, até dourar.
7. - Junte tudo e leve ao fogo até levantar a fervura.
8. - Sirva quente.

Nota: - Nessa mesma receita, você poderá substituir o tomate, por ABÓBORA, NABO e ERVILHA. Prepare assim, sopas com outro sabor e igualmente nutritivas.

### COQUETEL DE TOMATE

#### Ingredientes:

- 1 xícara de caldo de tomate
- 1 1/2 xícara de caldo de laranja
- 1 cenoura ralada

#### Modo de Fazer:

1. - Mergulhe o tomate ligeiramente em água fervendo, para retirar a pele.
2. - Passe os tomates em uma peneira.
3. - Junte o caldo de laranja e a cenoura ralada.

ADQUIRA UM BOM HÁBITO,  
Beba SUCO COM FRUTAS ÀS REFEIÇÕES.

## A B E T E R R A B A

### SOPA DE BETERRABA

#### Ingredientes:

- 4 beterrabas grandes
- 1 litro de caldo de ossos ou de carne
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de limão
- 1/2 xícara de nata batida
- Sal à vontade

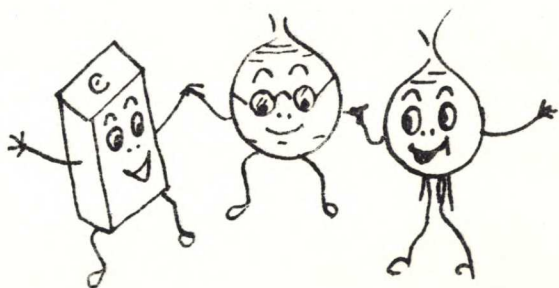
#### Modo de Fazer:

1. - Cozinhe a beterraba com casca e uns 2 centímetros de talo, para não perder demais o suco.
2. - Depois de cozida, descasque e corte em tirinhas e junte ao caldo.
3. - Dissolva a farinha de trigo em um pouco de água fria e junte a mistura anterior.
4. - Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar.
5. - Retire do fogo, junte o limão, o sal e a nata batida.
6. - Sirva quente com pão torrado.

### SALADA DE BETERRABA

#### Ingredientes:

- 6 folhas de alface
- 4 beterrabas
- Limão
- Óleo
- Sal



### Modo de Fazer:

1. - Cozinhe as beterrabas com casca e 2 centímetros de talo.
2. - Depois de cozida, descasque e corte em rodela finas.
3. - Prepare uma mistura do suco do limão, óleo e sal e tempere a beterraba.
4. - Arranje as folhas de alface ao redor do prato e coloque no centro as rodela de beterraba.
5. - Sirva com as refeições.

ooo))(((ooo

A A B Ó B O R A  
= =====

### QUIBEBE

#### Ingredientes:

- 1 quilo de abóbora
- 1 cebola média
- 4 tomates
- Sal
- Azeite
- Farinha de mandioca

#### Modo de Fazer:

1. - Descasque a abóbora e corte em pedaços pequenos.
2. - Doure a cebola picada no azeite quente.
3. - Junte o tomate pelado e picado, temperando essa mistura a gosto.
4. - Mexa até dourar.

5. - Junte a êsse refogado a abóbora e mexa a mistura de vez em quando, para não queimar.
6. - Quando a abóbora estiver bem cozida e quase na hora de servir, junte um pouco de farinha de mandioca e mexa o preparado até cozinhar a farinha.
7. - Sirva o quibebe quente.

### FEIJÃO COM ABÓBRINHA

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão
- 3 colheres de gordura
- 1 cebola
- 2 tomates
- 1/4 de quilo de abóbora
- Sal e tempêro à gôsto



#### Modo de Fazer:

1. - Escolha e lave bem o feijão.
2. - Deixe de molho para inchar.
3. - Leve o feijão ao fogo, na mesma água que estêve de molho.
4. - Quando o feijão estiver quase cozido, junte a abóbora cor tada em pedaços pequenos.
5. - Frite a cebola e os tomates na gordura quente, temperando com o sal à gôsto.
6. - Junte essa mistura ao feijão e deixe cozinhar até ficar pronto.

ooo))(((ooo

O MILHO  
= =====

PUDIM DE MILHO VERDE

Ingredientes:

- 12 espigas de milho verde
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- Sal à gosto

Modo de Fazer:

1. - Rale as espigas de milho e raspe o sabugo com uma colher.
2. - Junte ao milho o açúcar, sal, a manteiga, o leite e os ovos batidos, misturando bem.
3. - Coloque essa mistura em uma fôrma untada.
4. - Leve ao forno com temperatura moderada, até cozinhar.
5. - Retire o pudim da fôrma ainda quando quente.
6. - Sirva quente ou frio.

MILHO VERDE ENSOPADO

Ingredientes:

- 4 espigas de milho
- 1 colher de sopa de gordura
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 tomate
- 1/2 xícara de leite
- Sal e tempêro a vontade

Modo de Fazer:

1. - Separe com a faca os grãos das espigas de milho.
2. - Leve ao fogo com a gordura, a cebola e o tomate picado.
3. - Tempere a mistura a vontade, deixando fritar por alguns minutos.
4. - Junte água fervendo o suficiente para cozinhar o milho.
5. - Quase na hora de servir junte o leite e deixe ferver o su suficiente para unir-se à mistura.
6. - Sirva quente.

ooo))(((ooo

A E R V I L H A  
= =====

MEXIDO DE ERVILHAS COM OVOS

Ingredientes:

- 1/2 quilo de ervilhas
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 3 ovos
- 1 tomate
- Sal e tempêro à gôsto

Modo de Fazer:

1. - Aqueça a manteiga, dourando nela a cebola, o tomate pi cado, o tempêro verde e o sal.
2. - Refogue aí a ervilha debulhada.
3. - Acrescente um pouco de água fervendo, deixando cozi nhar lentamente.

4. - Antes de retirar do fogo para servir, junte os ovos batidos, mexendo devagar até os ovos cozinharem.
5. - Sirva quente.

### GUIZADINHO COM ERVILHAS'

#### Ingredientes:

- 1/2 quilo de guizadinho
- 1/2 quilo de ervilha
- 1 cebola
- Sal e tempêros à vontade
- Gordura

#### Modo de Fazer:

1. - Refogue o guizado na gordura, juntamente com a cebola, sal e temperos.
2. - Junte as ervilhas debulhadas, acrescentando um pouco de água fervendo.
3. - Deixe no fogo somente o tempo para cozinhar a mistura.
4. - Sirva quente.

Nota: - As ervilhas podem ser aproveitadas na preparação de saladas e maioneses, apenas cozidas com sal.

ooo)))((((ooo

### A L E N T I L H A

#### LENTILHAS REFOGADAS

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de lentilhas
- 3 colheres de gordura



2 cebolas médias  
5 tomates  
Sal à vontade

Modo de Fazer:

1. - Escolha as lentilhas, lave bem e deixe de molho até incharem.
2. - Leve a cozinhar na mesma água que estiverem de molho.
3. - Quando estiverem quase cozidas, coloque o sal.
4. - Aqueça a gordura e nela doure as cebolas cortadas em rodelas e o tomate pelado, até estes ficarem desmanchados.
5. - Junte a essa mistura a lentilha, deixando no fogo por mais algum tempo.
6. - Sirva quente.

Nota: - Essa mesma receita poderá ser mais nutritiva, se quando formos colocar o sal, juntarmos 6 batatas cortadas.

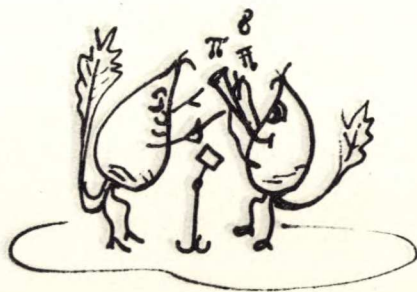
ooo))(((ooo

O N A B O  
= =====

NABOS À MILANEZA

Ingredientes:

4 nabos  
2 ovos  
Farinha  
Gordura  
Sal



### Modo de Fazer:

1. - Lave e descasque os nabos, cozinhando em água fervente e sal.
2. - Retire os nabos cozidos da água e corte em rodela.
3. - Bata os ovos.
4. - Passe as rodela de nabo na farinha de trigo e no ovo batido.
5. - Frite em gordura quente o suficiente para cozinhar o ovo.
6. - Sirva quente.

Nota: - o Nabo ficará igualmente gostoso e nutritivo, se após cozido apenas fritarmos na manteiga quente.  
- Você poderá aproveitar também o nabo cozido para preparar saladas.

ooo))(((ooo

### A C O U V E = =====

### COUVE REFOGADA

#### Ingredientes:

- 1 pé de couve
- 1 cebola picadinha
- 1 tomate
- Sal e gordura

#### Modo de Fazer:

1. - Lave bem a couve e pique bem fininha.
2. - Aqueça a gordura e doure nela a cebola picada e o tomate picado.
3. - Refogue aí a couve, tempere com sal e sirva antes que perca a cor verde.

Nota: - Poderemos tornar essa receita mais nutritiva, mexen-

do com ovos batidos, ou apenas acrescentando os ovos, deixando no fogo apenas o tempo para êsses cozinharem.

- Poderemos, também, para variar o sabor, acrescentar farinha de mandioca, até adquirir uma consistência espessa.
- Essa mesma receita poderá ser substituída por MOSTARDA.

### SALADA DE COUVE-FLOR

#### Ingredientes:

1 couve-flor  
Sal  
Limão  
Óleo

#### Modo de Fazer:

1. - Lave a couve-flor, retirando os talos mais grossos.
2. - Leve ao fogo em água fervendo e sal, e deixe até ficar macia.
3. - Faça com o limão, o sal e óleo, o molho e tempere a couve-flor.

Nota: - A couve-flor pode ser aproveitada como qualquer outra couve para sopas, substituir outras hortaliças no preparo de suflês. Pode ser preparada com picadinho de carne e ovos.

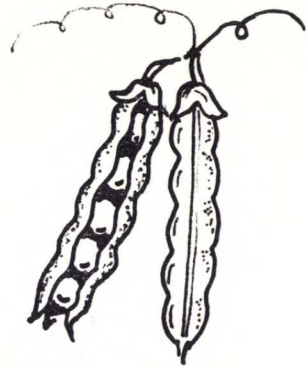
ooo))(((ooo

## A VAGEM

### VAGEM ENSOPADA

#### Ingredientes:

- 1/2 quilo de vagem
- 1 colher de sopa de gordura
- 1 cebola pequena
- 1 tomate
- Sal à gosto



#### Modo de Fazer:

1. - Lave, limpe e pique as vagens.
2. - Frite a cebola e o tomate picado na gordura quente.
3. - Junte as vagens, tempere à gosto e deixe cozinhar, juntando-lhe água o suficiente para que cozinhe.

### VAGENS COM MANTEIGA

#### Ingredientes:

- 1/2 quilo de vagens
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de suco de limão
- 1 colher de tempêro verde
- Sal à gosto

#### Modo de Fazer:

1. - Lave as vagens, corte as pontas e retire o fio.
2. - Cozinhe em água fervente e sal.
3. - Quando estiverem macias, escorra a água.
4. - Enquanto quente, junte o suco do limão, a manteiga e o tempêro verde.
5. - Sirva quente.

Nota: - As vagens podem ser preparadas compicadinhos de carne ou simplesmente cozidas com sal, para saladas.

A  
=     A C E L G A      
=

ACELGA REFOGADA

Ingredientes:

- 4 pés de acelga
- 1 cebola média
- 2 tomates
- 2 colheres de gordura
- Sal à vontade

Modo de Fazer:

1. - Lave as folhas da acelga, retire os talos e leve ao fogo em água fervendo e sal.
2. - Deixe no fogo apenas o tempo para amaciar a folha.
3. - Retire do fogo, escorra a água e pique a acelga.
4. - Na gordura quente doure a cebola, os tomates picados, juntando sal à gosto.
5. - Depois de dourada a mistura, junte a acelga picada somente para refogar.
6. - Sirva quente.

BOLINHOS DE ACELGA

Ingredientes:

- 4 mólhos de acelga refogada (receita anterior)
- 2 gemas
- Sal e tempêro à gosto
- Gordura
- Queijo ralado

Modo de Fazer:

1. - Prepare a acelga refogada.
2. - Junte as gemas, o queijo ralado, o sal e os tempêros.
3. - Misture bem.
4. - Faça bolinhos com essa mistura e frite em gordura quente.

Nota: - Nessa receita podemos substituir a acelga por FÔ-LHAS de NABO, MOSTARDA, COUVE e ALFACE.

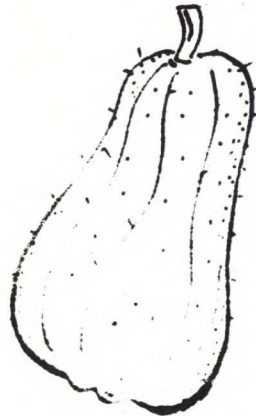
ooo))(((ooo

O CHUCHÚ  
= =====

CHUCHÚ FRITO

Ingredientes:

- 8 chuchús médios
- 2 ovos
- Farinha de trigo
- Salsa
- Sal
- Gordura



Modo de Fazer:

1. - Lave e cozinhe os chuchús, com sal.
2. - Descasque e parta em quatro, retirando as sementes.
3. - Passe na farinha de trigo e nos ovos batidos.

4. - Frite em gordura quente.

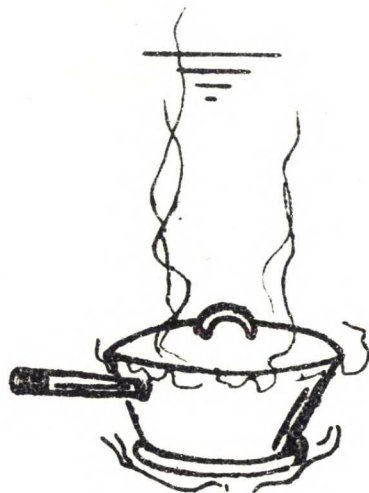
5. - Na hora de servir, salpique com salsa picada.

Nota: - O chuchú pode ser utilizado em saladas, apenas cozi  
do com sal e na preparação de sopas e suflês.

NÃO JOGUE FORA A ÁGUA QUE COZINHAR AS HORTALIÇAS. APROVEITE PARA PRE- PARAR ARROZ, SOPAS OU OUTROS ALI- MENTOS.
--

## APROVEITE O VALOR NUTRITIVO DAS HORTALIÇAS

1. - Cozinhe as hortaliças o mais próximo possível da hora das refeições.
2. - Escolha hortaliças frescas e viçosas.
3. - Lave sempre bem antes de usar as hortaliças, de preferência em água corrente.
4. - Para cozinhar, coloque sempre as hortaliças em água fervendo com sal e tampe a panela.
5. - Destampe a panela ligeiramente quando cozinhar hortaliças de cheiro forte (repolho, couve-flor).
6. - Cozinhe somente o tempo necessário para amaciar.
7. - Sirva imediatamente.





As VITAMINAS são necessárias ao aproveitamento dos outros alimentos que o nosso corpo precisa para ter SAÚDE

1. NÃO PREPARE AS HORTALIÇAS MUITO TEMPO ANTES  
DAS REFEIÇÕES

pois

. As vitaminas se dissolvem na água e são destruídas, em parte, quando ficam por muito tempo expostas ao ar.

2. NÃO COZINHE AS HORTALIÇAS DURANTE MUITO TEMPO

pois

. As vitaminas são destruídas pelo calor.

